

Cuadritos de Espinaca

Rinde: 9 raciones

Tamaño de la ración: 1 cuadrito

Ingredientes:

Aceite para cocinar en espray

1 taza harina

1 taza leche baja en grasa o descremada

1 cucharadita polvo de hornear

2 huevos, batidos

½ cucharadita sal

1 cucharada aceite vegetal

8 tazas espinaca fresca, lavada

1 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado







1 cebolla, picada

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Rocíe un molde para hornear tamaño 9x12 pulgadas con aceite para cocinar en espray.
3. En un sartén, agregue el aceite vegetal a fuego medio, agregue la cebolla, y cocine por 2 minutos.
4. Agregue la espinaca y cocine hasta ablandar. Apague el fuego, y deje que la espinaca y la cebolla se enfríen.
5. Agregue la harina, la leche, el polvo de hornear, y la sal en un recipiente.
6. Agregue la cebolla, los huevos, la espinaca, y el queso cheddar a un recipiente y mezcle bien.
7. Vierta la mezcla en el molde para hornear.
8. Hornee por 30 minutos hasta que esté un poco dorada.
9. Corte en 9 cuadritos.

Sirva los cuadritos de espinaca con una ensalada de acompañante y pan integral.

Del mercado a la mesa

-  Lave sus frutas y verduras antes de cocinar y comer.
-  Coloque un tazón con frutas en su mesón para que las puedan agarrar como meriendas a la carrera.
-  Agregue frijoles, pimientos, y elotes a sus ensaladas para darles más color y una textura crujiente.
-  Añada verduras de hojas verdes como espinaca y col rizada a sus sopas y guisos, o frutas y verduras a sus batidos, para aumentar la cantidad de nutrientes.
-  Ponga sus verduras a asar en el horno para resaltar su dulzura natural.
-  Coloque yogur bajo en grasa encima de sus frutas como postre o como una merienda ligera y deliciosa.

¡Haga rendir su dinero con estas recetas frescas y deliciosas!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

Recién sacados del mercado

Visite su mercado de agricultores local durante la primavera, verano, y otoño para comprar frutas y verduras frescas.

¿Sabía usted que...?

- Muchos mercados de agricultores aceptan sus tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT), cheques del programa de nutrición y mercados de agricultores (FMNP), cheques de WIC y los cheques de frutas y verduras para las personas mayores.
- Durante la temporada de cultivo, las frutas y verduras frescas cuestan menos y tienen su mejor sabor.

Haga que la mitad de su plato sea frutas y verduras para cada comida.

- Coma una variedad de frutas y verduras cada día.
- Los niños pueden ayudar en la cocina.
- Haga que la hora de comer sea hora en familia.

Para encontrar el mercado de agricultores más cercano a usted, visite:

www.visitmaryland.org (página en inglés).

Para aprender más sobre cómo elegir alimentos sanos, visite:

www.eatsmartenespanol.blogspot.com

www.choosemyplate.gov (página en inglés)



Paquetes de pollo, camotes, y zanahoria

Rinde: 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ de pechuga de pollo y 1 taza de vegetales.

Ingredientes:

2 pechugas de pollo deshuesadas, cada una cortada por la mitad para hacer 4 piezas
2 camotes, lavados, pelados, y cortados en trozos gruesos
4 zanahorias, lavadas, peladas, y cortadas en trozos gruesos
1 cucharadita sazón italiano
Aceite para cocinar en espray

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Rocíe 4 piezas grandes de aluminio con aceite para cocinar en espray.
3. En un tazón, combine los vegetales. Tome una taza de la mezcla a la vez y ponga una en cada pieza de aluminio, y cubra con 1 pieza de pollo.
4. Rocíe el sazón sobre cada pieza de pollo.
5. Doble el aluminio para hacer un paquete. Ponga en la bandeja de hornear, y hornee por 30-45 minutos hasta que el pollo se cocine bien.

Prepare el paquete por adelantado. Refrigere, luego hornee cuando sea tiempo de cenar.

Pescado horneado con tomates, hojas vegetales, y champiñones

Rinde: 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 filete de pescado

Ingredientes:

4 filetes de pescado de 4 onzas
2 tazas espinacas frescas o acelga, lavadas y picadas
1 tomate mediano, lavado y picado
1 taza champiñones, lavados y cortados
1/3 taza aderezo italiano bajo en grasa
Aceite para cocinar en espray

Preparación:

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Rocíe aceite para cocinar en espray en una bandeja de 8x8 pulgadas.
3. Ponga los filetes de pescado en la bandeja.
4. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón hasta que estén bien mezclados.
5. Coloque la mezcla sobre el pescado.
6. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que el pescado se descare fácilmente cuando se pruebe con un tenedor.

Sirva con arroz integral para añadir granos integrales a su plato.

Tomates rellenos de verano

Rinde: 8 raciones

Tamaño de la ración: 1 tomate

Ingredientes:

8 tomates, lavados
2 melocotones, lavados, pelados y cortados
3 pepinos, lavados, pelados, sin semillas, y cortados
2 mazorcas de maíz, lavadas (o 1 lata de maíz de 8.7 onzas, enjuagada y desagüada)
3 cucharadas aceite vegetal
2 cucharadas jugo de lima o limón
½ cucharadita sal
¼ cucharadita pimienta negra
½ taza hojas de albahaca, cortada (o 1 cucharadita de albahaca seca)

Preparación:

1. Corte la parte de arriba de los tomates y saque las semillas y el relleno.
2. Corte las semillas de tomate y el relleno y póngalas en un tazón.
3. Añada el resto de los ingredientes y especias a el tazón.
4. Revuelva para combinar y enfríe en el refrigerador.
5. Divida en partes iguales y rellene en tomates.

Este es un grandioso plato de vegetales para parrilladas en el verano.

